肥満が気になる方へ

脂肪は限りなくどこの臓器にでも 貯めることができます (異所性脂肪)

込む場所脂肪をため

BMI

25 腹囲 男性 85cm

女性 90cm を

超え

ると

悪

玉サイ

トカインが

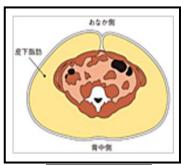
出

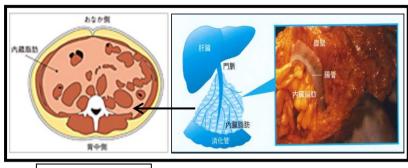
7

き

ま

す





皮下脂肪

内臓脂肪

内臓脂肪はこんな感じです



脂肪細胞がいっぱいになると今度は違った臓器に溜まります

骨格筋 (脂肪筋)

<u>霜降り肉</u>の イメージです すい臓 (脂肪膵臓)

インスリンを作る所 に脂肪が溜まる 肝臓(脂肪肝)

肝臓の<u>細胞内</u> に脂肪が溜まる 心臓 (脂肪心)

<u>心臓の周り</u>に 脂肪が溜まる 腎臓(脂肪腎)

<u>糸球体を</u> <u>束ねている所</u>に

脂肪細胞以外のところにたまると、健診データに異常が出てきます



空腹時 150以上 随時 175以上

HDLコレステロール 39以下 血糖

空腹時 100以上 随時 140以上

> HbA1c 5.6以上

AST

31以上 ALT

γ-GPT

51以上

31以上

血圧

収縮 130以上 拡張 85以上

心電図

eGFR (糸球体ろ過率) 60未満 (過剰ろ過90以上)

尿蛋白

(±)以上

血液中にインスリンの働きを邪魔するなど色々な物質が流れる



血管内皮が傷んできます

健診データ



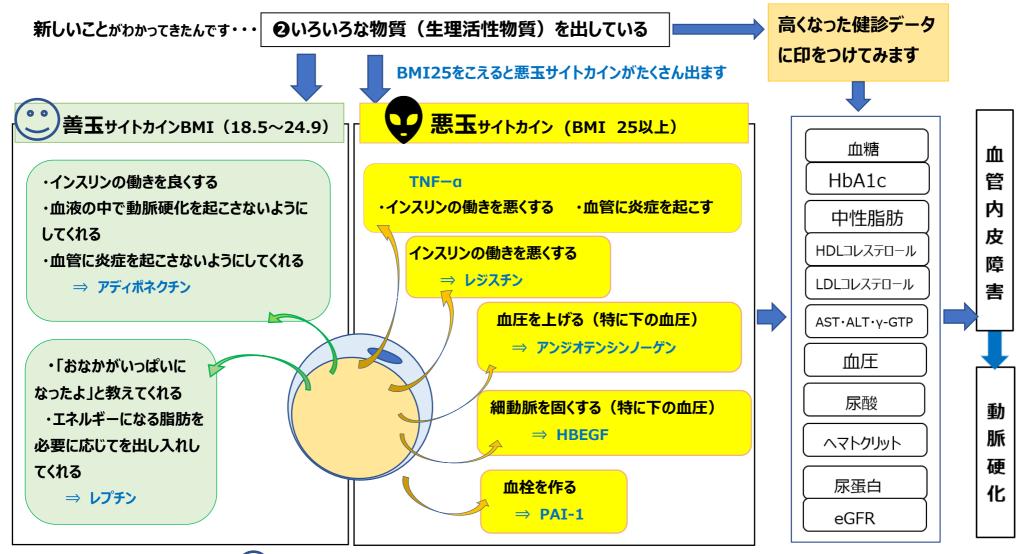
自分は何を食べて体重が増えるタイプなの?自分で判断してみましょう

★ <mark>自分で診断スタート</mark> 好きでよく食べているものはなんですか?

おんこ系の和菓子・	飲み物	ロ ジュース ロ お酒 (ビール、日本酒、酎ハイなど)			
T		□ あんこ系の和菓子・飴	ロ チョコレート	□ スナック菓子	
# アンパン・ジャム/ン他		□ アイスキャンディー	ロケーキ	ロ アイスクリーム	
## 回名ば □ 焼き名ば □ ラーメン □ カルーライス □ カツカルー □ おかす □ もち □ チャーハン □ カルーライス □ カルー (ルトルト) □ 肉 (唐棚) が 焼き肉が	パン		口食心		
お 米	麺 類		ロラーメン	ロ ラーメン (カップ麺)	
日内 (唐刺 大 焼き内他	お米	口寿司 口もち	ロカレーライス	ロ カツカレー	
「	おかず	ロウインナー・ベーコン			
上海 上海 上海 上海 上海 上海 上海 上海					
加管 上野 上野 上野 上野 上野 上野 上野 上		口 糖質中心タイプ			
勝質は 筋肉と脳のエネルギー ② 細胞・ホルモンの材料 使う量は決まっているから、量を変えるのは難しい ゆから、量を変えるのは難しい での消費を増やす。のは大変 に変換する に変換	小腸	吸収	体内での違い	吸収	
筋肉での エネルギー消費量は 身体活動 手っ取り早く 増やせる 脳での消費を増やす のは大変 (す) 心臓のエネルギー ② 細胞・ホルモンの材料 使う量は決まっているから、量を変えるのは難しい 中性脂肪に変換する に変換する に変換する 脂肪細胞に中性脂肪を 貯めていくことを 「体重が増える」	血管				
<mark>脂肪細胞</mark> に入れて保管する 「B M」が増える 」					

脂肪細胞ってね

●エネルギーを貯めたり出したりしている



●体重を、3~5kg減らすと

善玉サイトカインの出が良くなります